

## L'intervista Figlio di un noto ristoratore, è testimonial di una catena di panini

# Dalle vasche alle vaschette

# Rosolino: «Al gelato non resisto»

## Campione e buongustaio, tra piscina e cucina

di LUCA MATTIUCCI

**C**entonovantadue centimetri per ottantadue chilogrammi, classe 1978 e un palmarès da urlo con ben 60 medaglie conquistate in 26 manifestazioni differenti in poco meno di 15 anni di attività agonistica. Lui è Massimiliano Rosolino, per metà australiano ma napoletano sino al midollo che per anni ha portato la bandiera italiana sui podi di tutto il mondo a furia di bracciate. Il segreto? Tanto allenamento e un'alimentazione corretta. Da poco tornato a Napoli per gestire il «Caravaggio Sporting Village», e sempre preso da numerose attività in veste di testimonial benefico, Massimiliano accetta di parlare di alimentazione e dieta con il consueto sorriso smagliante e la simpatia da giovane della porta accanto.

**Il suo cognome a Napoli e in Italia, per i buongustai, è associato a una delle eccellenze della buona cucina. Da figlio di ristoratore come se la cava ai fornelli?**

«Non male direi. È iniziata come economia di sussistenza quando nel 2002 mi sono trasferito in Australia. Ho cominciato a cucinare da solo e (*ride*) sono diventato famoso per la mia pasta al pomodorino fresco, rigorosamente cotta a fuoco lento. Poi me la cavo con le verdure, ma anche con manzo e pollo. Non sono uno chef ma adesso posso spingermi anche a preparare uno spaghetti alle vongole».

**Per anni avrà dovuto rispettare una dieta rigida, magari imposta da un nutrizionista...**

«In realtà ho sempre preferito autoregolarmi. Mangiare bene per me è come ricevere un premio. Amo cenare al ristorante, ma se si ha un buon fruttivendolo e un macellaio di fiducia, con pochi euro forse è più gustoso assaporare i cibi a casa propria. Mio nonno soleva ripetere che ero una Ferrari, io aggiungo che una Ferrari per andare al massimo deve ricaricarsi con una buona benzina».

**Quanto conta la dieta per un'atleta?**

«È decisamente molto importante. Sia come combustibile ma anche per recuperare energie. Spesso si dimentica quest'aspetto e si sente ripetere: posso mangiare, tanto io sono magro e non ingrasso. ma si dovrebbe mantenere la propria alimentazione in equilibrio sia prima che dopo l'attività fisica».

**Di sicuro però avrà commesso qualche peccato di gola?**

«Be', oltre che le vasche in piscina, tra gli amici sono famoso per le vaschette di gelato che consumo (*ride di nuovo*). Soprattutto quelle di stracciatella e nocciola che sono i miei gusti preferiti sin da bambino».

**A tavola a cosa non rinunciava mai?**

«Al sorriso, che non deve mai mancare e alle mie figlie in braccio. Battute a parte, da buon napoletano, direi il pane. A Napoli c'è chi lo definisce *angelo della tavola*».

**Provi a suggerire un regime dietetico corretto.**

«Proviamo. Il mangiare sano spesso viene confuso

con diete prive di zuccheri oppure praticamente senza grassi, ma è un modo totalmente sbagliato di approcciare l'alimentazione. Così com'è sbagliato pranzare con un primo piatto e scegliere per cena un secondo, peggio se di carne. Altro errore che si commette spessissimo è quello di bollire le verdure che invece andrebbero semplicemente ripassate in padella. E soprattutto non vanno utilizzare proteine diverse nello stesso pasto. Ieri se-

ra, per esempio, a casa di un'amica ho gustato un'insalatona con zucca, carote, zucchine e melanzane. A fine cena ero sazio. Spesso si sottovaluta la leggerezza, che è l'unità di misura sempre necessaria in cucina. Una dieta equilibrata, dove si mangia tutto, permette di alimentarsi di più e anche più spesso. Poi è ovvio che se sei uno sportivo puoi mangiare di più perché il tuo corpo brucerà quantità di cibo più elevate».

**Che attività sportiva affiancherebbe a un programma alimentare simile?**

«Se si ha tra 20 e 40 anni, direi attività fisica due o tre volte la settimana per almeno 50 minuti. Certo, se si è amanti dell'acqua, nuoto e palestra, alternati, sono un mix vincente. Ma va bene anche la bicicletta oppure una corsetta lenta. Utile per tutti l'utilizzo del cardiofrequenzimetro».

**A casa, invece, tra lei e la sua compagna Natalia Tiova (ballerina protagonista di «Ballando con le stelle»), le sue due figlie sono tenute a stecchetto?**

«Se fosse per me farei mangiare a entrambe solo carote, mele e cetrioli. Invece per casa girano fin troppe merendine, ma come si fa a dire di no? Scherzi a parte, mangiano tutto».

**Un'ultima domanda. Fuor di polemica, lei è testimonial di McDonald's che per molti rappresenta l'antitesi di un'alimentazione sana. Mai portato le tue figlie a pranzare con bigmac e patatine?**

«Sono ancora troppo piccole. Comunque anche per i panini credo che tutto stia nell'equilibrio: un buon panino una volta al mese credo se lo possano permettere tutti. Basta non esagerare».

@lucamattiucci

© RIPRODUZIONE RISERVATA